

第11回「あなたに届けるJA健康寿命100歳弁当」コンテスト応募用紙
【「5色を食べて達者が一番」部門】

都道府県名	福岡県		
JA名	JAみなみ筑後		
組織・グループ名(よみがな)	あぐりじょい		
組織・グループ名	あぐりJOY		
代表者氏名(よみがな)	ふくしま えつこ		
代表者氏名	福島 悦子		
弁当名	～我家の畑から直行弁当！～	調理月日	9月4日
弁当の対象者	若い人から年配の方まで		
アピールポイント	あぐりJOYのメンバーがそれぞれ育てた野菜を使用する(季節以外の野菜は冷凍保存)		
使用食材量	<p>① 白:白米 2合 赤:ゆかり 少々</p> <p>② 赤:鯖 4切れ 醤油、砂糖、みりん、酒、生姜 少々</p> <p>③ 赤:エビ4尾 調味油、小麦粉、パン粉 少々</p> <p>④ 赤:とりもも肉 1枚 塩、こしょう、にんにく、醤油、片栗粉</p> <p>⑤ 黄:卵 2個 砂糖、塩、マヨネーズ</p> <p>⑥ 黄:かぼちゃ 6分の1 緑:玉ねぎ・パプリカ 油、エコープマーク ほめられ酢</p> <p>⑦ 緑:たけのこ 黄:高野豆腐 赤:人参 黒:きょうろぶき、昆布 椎茸のもどし汁、砂糖、みりん、酒、白だし</p> <p>⑧ 黒:ひじき、しいたけ 黄:あげ、大豆 赤:ちくわ、人参 椎茸の煮汁、醤油、みりん、酒、砂糖</p> <p>⑨ 緑:ほうれん草 白:もやし 赤:人参 黒:ごま 白だし、みりん、砂糖</p> <p>⑩ 緑:水芋 黄:あげ 赤:ちくわ 黒:ごま 味噌、砂糖、酒</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <hr/> <p>卵、エビ、 小麦、大豆</p>	
作り方	<p>① ゆかりごはん 炊いた白米に、ゆかりをふる</p> <p>② 魚の煮付け 一度、湯通しをして、調味した汁が沸き立ったところに魚を入れ、生姜を追加し、くさみを取る</p> <p>③ エビフライ エビの背ワタを取り、塩、こしょうをして、溶いた小麦粉を付け、パン粉をまぶし、油で揚げる</p> <p>④ 唐揚げ とりももを適当な大きさに切り、味をつけ、しばらく置く 味が染みたら、片栗粉をまぶし揚げる</p> <p>⑤ 玉子焼き 卵に調味料を加え、卵焼き器にて焼く</p> <p>⑥ カボチャのマリネ 素揚げしたカボチャ等にほめられ酢に漬ける</p>		

- ⑦ 煮物 塩漬けたけのこを切り、水に漬けて、しっかり塩分を抜く
サラダ油で炒め、砂糖、白だし、酒等で味を整える
高野豆腐は、煮汁を作り、そのまま豆腐を浸して、しばらく置く
ゆっくり炊く
- ⑧ ひじき煮 水で戻したひじきと、他の具材と合わせて炊く
- ⑨ ほうれん草のごま和え ほうれん草を美味しい時期に収穫し、冷凍保存しておく
旬の季節は、生のままで使用する 調味料と和える
- ⑩ 水芋の味噌煮 畑から直に取って、下処理した水芋を調味料と一緒に煮る

漬物： うりの粕漬け

